

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Compiti / esercizi

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/28>

Ejercicio 1: Ejercicio de conversación

Instrucción:

1. ¿Haces ejercicio? Si es así, ¿qué haces? (*Fai esercizio fisico? Se sì, cosa fai?*)
2. ¿Cómo incluyes el ejercicio en tu vida diaria? (*Come includi l'esercizio nella tua vita quotidiana?*)
3. ¿Normalmente te sientes cansado o lleno de energía después de hacer ejercicio? (*Di solito ti senti stanco o pieno di energia dopo aver fatto esercizio fisico?*)



.....

.....

.....

.....

Esempi di frasi:

Hago yoga todos los días. También hago estiramientos.

Faccio yoga ogni giorno. Faccio anche stretching.

Levanto pesas en el gimnasio tres veces a la semana. Me gusta porque me hace sentir fuerte.

Sollevo pesi in palestra tre volte a settimana. Mi piace perché mi fa sentire forte.

Camino a mi oficina en lugar de coger el coche.

Vado a piedi al mio ufficio invece di prendere la macchina.

Tengo una piscina, así que cada mañana nado durante media hora.

Ho una piscina, quindi ogni mattina nuoto per mezz'ora.

Siempre me siento bien después de hacer algún tipo de ejercicio. Me da energía.

Mi sento sempre bene dopo aver fatto un po' di esercizio fisico. Mi dà energia.

Me siento cansado después de hacer ejercicio. Normalmente me acuesto temprano en un día así.

Mi sento stanco dopo l'allenamento. Di solito vado a letto presto in una giornata del genere.

...

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Compiti / esercizi

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/28>



Ejercicio 2:

Tarjetas de diálogo

Instrucción: Escribe un diálogo corto para cada situación.

1. En el gimnasio por la mañana

Hablad sobre vuestra rutina diaria de ejercicio y los beneficios que notáis.

Frases de ejemplo

.....
.....
.....
.....

Frases de ejemplo

.....
.....
.....
.....

Hola, ¿qué ejercicios haces tú en el gimnasio por la mañana?

Ciao, che esercizi fai in palestra la mattina?

Yo suelo hacer cardio y después pesas mías, me ayudan a mantenerme en forma.

Di solito faccio cardio e poi i miei pesi, mi aiutano a mantenermi in forma.

¡Qué bien! Yo prefiero entrenar con la bicicleta estática suya, ¡es muy cómoda!

Che bello! Io preferisco allenarmi con la sua cyclette, è molto comoda!

Además, hacer ejercicio todos los días mejora mucho nuestro estado de ánimo y salud, ¿verdad?

Inoltre, fare esercizio tutti i giorni migliora molto il nostro umore e la salute, vero?

2. Charla en el parque después de correr

Comentad los beneficios de correr y cómo organizáis vuestras actividades físicas.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

¿Corres a diario por aquí?

Corri qui ogni giorno?

Sí, suelo hacerlo con un grupo mío, y la verdad es que me siento con más energía.

Sì, di solito lo faccio con un mio gruppo, e la verità è che mi sento con più energia.

Yo también, con unos compañeros suyos del trabajo, y además es bueno para el corazón.

Anch'io, con alcuni tuoi colleghi del lavoro, e inoltre fa bene al cuore.

Totalmente, además correr mejora nuestra resistencia física y ayuda a controlar el estrés.

Totalmente, inoltre correre migliora la nostra resistenza fisica e aiuta a controllare lo stress.

3. Planificando una semana de ejercicios

Discutid vuestros planes semanales de ejercicio y usad los adjetivos posesivos para enfatizar pertenencia.

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Frases de ejemplo

.....

.....

.....

.....

Esta semana voy a probar una clase nueva, ¿y tú?

Questa settimana proverò una lezione nuova, e tu?

Yo entrenaré con unos amigos míos tres días, y los otros días
haré estiramientos.

*Mi allenerò con alcuni miei amici per tre giorni, e gli altri giorni farò
stretching.*

¿Son ejercicios tuyos los que has preparado?

Gli esercizi che hai preparato sono tuoi?

Sí, son rutinas mías, adaptadas para mantener la fuerza y
flexibilidad.

Sì, sono mie routine, adattate per mantenere la forza e la flessibilità.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Compiti / esercizi

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/28>



Ejercicio 3:

Emparejar una palabra

Instrucción: Empareja las traducciones

- | | |
|--|------------------------------------|
| a. Después del entrenamiento con unos amigos | 1. conmigo para el gimnasio. |
| b. ¿Por qué no vienes a | 2. la piscina con tu hijo? |
| c. Siempre llevo las pesas | 3. suyos, me siento muy bien. |
| d. Esta rutina de ejercicios | 4. es perfecta para nuestra salud. |

Soluzioni:

1. Después del entrenamiento con unos amigos suyos, me siento muy bien. 2. ¿Por qué no vienes a la piscina con tu hijo? 3. Siempre llevo las pesas conmigo para el gimnasio. 4. Esta rutina de ejercicios es perfecta para nuestra salud.

A2.28 Deberes / ejercicios

A2.28 Compiti / esercizi

<https://spagnolo.colingua.it/programma/a2/28>



Ejercicio 4:

Agrupar las palabras

Instrucción: Arrastra cada palabra a la categoría que corresponda según el tipo de ejercicio o el entorno donde se realiza.

la fuerza, la rutina, fitness, estar cansado, el yoga, llevar una vida sana, el entrenamiento, la piscina, las pesas, levantar

Ejercicio físico en el gimnasio

.....
.....
.....
.....

Ejercicio y bienestar para la salud

.....
.....
.....
.....

Soluzioni:

1. Ejercicio físico en el gimnasio: el entrenamiento, las pesas, levantar, la fuerza, fitness
Ejercicio y bienestar para la salud: el yoga, la piscina, estar cansado, llevar una vida sana, la rutina

